



シルバー歳時記



無事故「39日」

安全就業ありがとうございます 7/31現在

令和4年 8月号

公益社団法人 中播広域シルバー人材センター

《《報告・連絡事項

事故報告

6/21(火)施設での就業中に転倒し、肩を捻挫する事故が発生しました。誰にでも起こりうる事故です。慣れた場所や慣れた作業でもあっても、十分気をつけて就業してください。

お盆休みについて

8/15(月)は、本部・福崎連絡所・神河町事業所ともにお休みとさせていただきます。

祝日を含むと**8/11(木)・13(土)～15(月)**が休みとなりますので、お間違えのないようご注意ください。休み中の緊急時は、下記連絡先にお願いします。

①080-8330-2171 ②090-4031-4484

①が繋がらない場合は②へお電話ください。

初心者向け剪定講習会

7月6日(木)旧鶴居中学校にて初心者向けの剪定講習会を開催しサツキの剪定を行いました。11名の参加があり、暑い中の作業となりましたがみなさん熱心に取り組んでおられました。

安全パトロール実施

7/13(水)・15(金)・22(金)・25(月)計4回の安全パトロールを行いました。(7/25現在)



運転免許証等について

車やバイクを運転される方は、免許証や車検証任意保険等の有効期限が切れていないか、今一度ご確認ください。期限が切れている場合は仕事を紹介することができません。

また、運転免許証を返納された方は本部までご連絡ください。



会員さんが仕事を発注して下さった際のお支払い(振込み)について

年会費の振込口座と、仕事を発注した際に支払い

いただく振込口座はそれぞれ異なります。お手数ですが、支払いについては請求書に記載の口座へ振り込んでいただくようお願いいたします。



《《募集就業先一覧》

- ①場所 ②就業先 ③仕事内容 ④就業日
⑤就業時間 ⑥1ヶ月の配分金目安 ⑦その他

請負

- ①福崎町
- ②工場
- ③掃除
- ④シフト(土日祝休み)
- ⑤8時30分～15時30
- ⑥80,000円くらい
- ⑦

派遣

- ①市川町
- ②工場
- ③プラスチック色付け
- ④応相談
- ⑤
- ⑥55,000円くらい
- ⑦男性

請負

- ①市川町
- ②屋外遊技施設
- ③掃除
- ④週2～3日
- ⑤8時～11時
- ⑥28,000円くらい
- ⑦

請負

- ①神河町
- ②工場
- ③ケース整理
- ④土のみ
- ⑤要相談
- ⑥要問合せ
- ⑦男性

派遣

- ①神河町
- ②工場
- ③フォークリフト作業
- ④要相談
- ⑤
- ⑥要問合せ
- ⑦フォークリフト免許必須

請負

- ①神河町
- ②工場
- ③食品軽作業
- ④週3日(土日シフト)
- ⑤7時～11時
- ⑥45,000円くらい
- ⑦女性

請負

- ①神河町
- ②スーパー
- ③各種職種あり
- ④シフト
- ⑤職種による
- ⑥
- ⑦


請負

- ①神河町
- ②観光施設
- ③レストラン厨房他
- ④土日祝、お盆
- ⑤職種による
- ⑥
- ⑦期間限定

スマホ講習会

9/13(火) 13時～開催いたします。

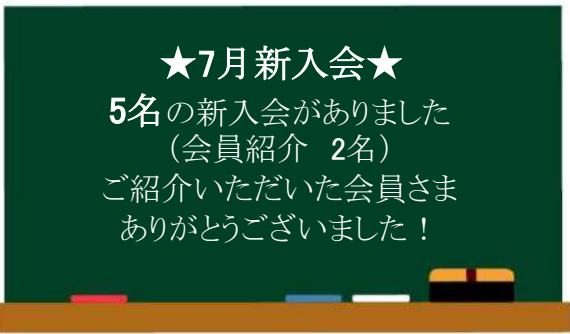
詳細が決まり次第、ホームページや歳時記新聞折り込みチラシ等でお知らせいたします。ご興味がある方はぜひご参加ください。



★7月新入会★

5名の新入会がありました
(会員紹介 2名)

ご紹介いただいた会員さま
ありがとうございました！



セロトニンの分泌を高めるには？

「健康」と聞くと身体的な健康を思い浮かべる方も多いと思いますが、「心の健康」もよりよい生活を過ごす上でとても大切です。


「セロトニン」と呼ばれる神経伝達物質は、心の健康に深く関わっており別名「しあわせホルモン」とも呼ばれています。

精神の安定感や安心感、平常心、頭の回転を良くするなど脳を活発に働かせるホルモンで、朝太陽の光を浴びると合成がはじまります。

特にストレスに対して効能があるため、分泌不足になると慢性的なストレスや疲労、イライラ感、向上心や意欲の低下、協調性の欠如、うつ症状、不眠などの症状が起こりやすくなります。


朝はセロトニンを生成するのに適した時間です。心身ともに健康でイキイキとした毎日を過ごせるよう太陽の光を浴びたり、ウォーキングをするなど、少し意識して日常に取り入れてみてください。

朝、太陽の光を浴びる




体内時計をリセット

30分ウォーキング




「イチ、ニ、イチ、ニ」とリズムカルに

シャワーを浴びる



体温を上げて交感神経優位に

よく噛んで朝食をとる



「イチ、ニ、イチ、ニ」とリズムカルに

就業の際の立替材料費について

昨年度、姫路市シルバーで発生した不正事案を受け、今後同様の事案が発生するのを防ぐため、会員が立替える材料費についての規程を一部変更します。
就業の際に立替払いが発生する場合は、下記の手順に従い申請してください。

①就業の際、立替材料費が発生する場合は**必ず事前に各所長へ報告する**
(現金による上限金額は1万円とする)



②会員は現金にて材料等を購入・支払いを行い領収書またはレシートを保管する



※領収書等に商品名の記載がないものは認められません

③**会員立替払(精算)報告書**を記入し、領収書またはレシートを添付のうえ、必ず**日報と一緒に提出**する(令和4年9月1日より開始)



立て替えていただいた支払いは配分金と併せて振り込まれます

会員立替払(精算)報告書

見本

令和 年 月 日

(公社)中播広域シルバー人材センター御中

立替者(会員)氏名 (印)

以下のとおり立て替えましたので、領収書等を添付のうえ、報告いたします。

購入日	業務内容	発注者名	金額(円)

【領収書等添付欄】

【領収書の場合】

- ・裏に「会員名」を記入する
- ・あて名は発注者様です。
シルバー人材センターではありません

【レシートの場合】

- ・余白または裏に
発注者「〇〇様分」
「会員名」を記入する